

## Guía Pedagógica

**Escuela: C.E.N.S. JUAN DE GARAY**

**Docentes: Verón Gonzalez, M. Manuela- Gómez Alés, Rodrigo**

**Curso: 2º 1ª y 2ª**

**Ciclo Lectivo: 2020**

**Turno: Noche**

**Área Curricular: Ciencias Naturales**

### Contenidos:

- Función de nutrición: Introducción.

### Actividad 1

#### **1. Lee atentamente la siguiente situación y luego responde desde tus conocimientos:**

Imagina que tu curso decide organizar un kiosco escolar. Se dividieron en equipos y se distribuyeron distintas tareas, a tu equipo le toca organizar y proponer diferentes menús opcionales de desayuno y almuerzo. La Directora del C.E.N.S. les pidió que las opciones deben ser saludables y que deben recordar que muchos de los estudiantes realizan actividades deportivas. ¿Qué opciones propondrías?

- ¿Por qué es importante la alimentación?
- ¿Todas las personas requieren alimentarse de la misma manera?
- ¿Qué alimentos son necesarios para conservar la salud? Explica tu respuesta
- ¿Cómo debe ser la alimentación de los jóvenes que hacen ejercicio?

**A continuación de la reflexión que realizaste resolviendo las preguntas anteriores y desde tus conocimientos previos, responde las siguientes preguntas:**

#### **2.**

- ¿De qué se componen los alimentos?

Verón Gonzalez, M. Manuela- Gómez Alés, Rodrigo

- b. ¿Qué sucedería si tu cuerpo no recibiera nutrientes por un período prolongado?
- c. ¿De dónde obtienes la energía para desarrollar tus actividades?
- d. ¿En qué gasta la energía tu organismo?

Compara las respuestas con las personas con las que convives ¿Tus respuestas son parecidas a las de las otras personas?

Luego de conocer sus respuestas ¿cambiarías las tuyas? ¿Por qué?

**Realiza una lectura comprensiva del siguiente texto:**

## ¿Qué sabemos de nuestra alimentación?

Al realizar la actividad te debes haber percatado de que muchas personas, incluso tú, no tienen una respuesta clara de por qué nos alimentamos y qué nos aportan los alimentos.

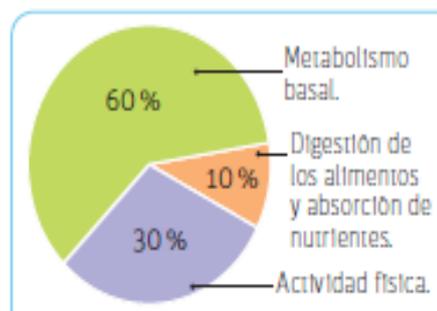
Es importante que conozcas la composición de los alimentos, porque en ellos se encuentran **nutrientes esenciales** que tu organismo no es capaz de producir y que solo los puedes incorporar por la alimentación. Si tu cuerpo no recibe alguno de estos nutrientes durante un tiempo prolongado, pueden producirse diversas alteraciones en tu desarrollo, además de disminuir las defensas y quedar expuesto a enfermedades. Tu organismo obtiene la energía de los nutrientes, los que representan el combustible que le permite desarrollar sus funciones vitales y realizar las actividades físicas diarias. La unidad de expresión de la energía son las calorías (cal) o kilocalorías (kcal).

Aunque nos encontremos en absoluto reposo, nuestro organismo gasta energía, ya que, por ejemplo, las células respiran y realizan sus actividades vitales de transporte, el corazón late las 24 horas del día y el cerebro se encuentra en permanente actividad, lo que produce un consumo mínimo de energía que representa nuestro **metabolismo basal**. El valor del metabolismo basal depende de factores como la edad, el sexo, la masa corporal y de estados, como el embarazo y la lactancia.

El gasto de energía mediante la actividad física incluye todos los movimientos que realizamos cotidianamente, además de las actividades de recreación.

En términos generales, el gasto total de energía durante el día se distribuye como muestra el gráfico.

El metabolismo basal es la cantidad mínima de energía utilizada por la célula para mantener los procesos vitales, como la actividad cerebral y la respiración.



Fuente: Archivo editorial.



▲ ¿Sabías que la actividad física solo representa una parte de la energía que gastamos en el día? El mayor porcentaje de energía lo necesita nuestro organismo para realizar sus funciones vitales.

NUTRIENTE	PRINCIPALES FUNCIONES	ALIMENTOS EN LOS QUE SE ENCUENTRA
HIDRATOS DE CARBONO		
LIPIDOS		
PROTEÍNAS		
VITAMINAS		

### **Actividad 2**

A) Luego de analizar la información del texto responde nuevamente las preguntas del ítem anterior (2).

B) Busca información en los medios que tienes al alcance y completa el siguiente cuadro comparativo.

C) En relación a los alimentos que consuman en tu hogar, elabora tu propia pirámide alimentaria. Para ello grafica o enlista a modo de formar una pirámide y divídela en cuatro niveles. En la base deben quedar aquellos alimentos más consumidos y llegar hasta la cúspide con los que se consumen menos. (base: alimentos que se consumen todos los días, 2º nivel: 5 a 6 veces por semana, 3º nivel: 3 a 4 veces por semana, 4º nivel: 1 a 2 veces por semana)